

Kontribusi Kebiasaan Berolahraga Dengan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V Sekolah Dasar

KONTRIBUSI KEBIASAAN BEROLAHRAGA DENGAN KEMAMPUAN GERAK DASAR SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR

(Studi Pada SD Negeri Pucang I Sidoarjo)

Dandik Normadian SantosoMahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, dandysantoso@gmail.com**Heryanto Nur Muhammad**Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya**Abstrak**

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah untuk meningkatkan potensi fisik, menumbuhkan sportifitas, dan membudayakan hidup sehat. Di dalam meningkatkan potensi fisik terdapat tujuan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa. Untuk mencapai tujuan tersebut siswa dengan bantuan guru harus bisa menyerap pengetahuan tentang olahraga yang diberikan oleh guru melalui pembelajaran tentang gerak. Selain itu siswa harus mampu untuk membiasakan diri berolahraga di luar jam pelajaran berolahraga. Dengan terbiasa berolahraga maka siswa secara alami belajar gerak. Karena inti dari berolahraga adalah bergerak. Semakin sering siswa berolahraga maka semakin banyak pula pengalaman gerak yang mereka dapat, sehingga kemampuan dan keterampilan gerak dapat meningkat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kebiasaan berolahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri Pucang I Sidoarjo, dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan kebiasaan berolahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri Pucang I Sidoarjo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Pucang I Sidoarjo yang berjumlah 116 siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 37 siswa, sedangkan siswa yang menjalani tes hanya berjumlah 33 siswa, 4 siswa yang lain tidak bisa ikut karena sakit. Instrumen dalam penelitian ini adalah angket kebiasaan berolahraga untuk mengukur kebiasaan berolahraga siswa, dan *carpenter motor ability test* untuk mengukur kemampuan gerak dasar siswa. Analisis data yang digunakan adalah korelasi Spearman.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa variabel kebiasaan berolahraga dengan kemampuan gerak dasar memiliki hasil r_{hitung} sebesar 0,522, α 0,05 dengan P value 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa P value $0,002 \leq \alpha$ 0,05, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Memiliki koefisien determinasi sebesar 27,25%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri Pucang I Sidoarjo dengan kontribusi sebesar 27,25%.

Kata kunci: Kebiasaan berolahraga, Kemampuan gerak dasar.

Abstract

The objectives subjects of sports education are to improve the physical potential, cultivate the sportivity, and civilize healthy living. In improving physical potential are the goal of improving basic movement skills and abilities of students. To achieve these objectives the students with the help of the teacher should be able to absorb the knowledge of the sport given by the teacher through motor learning. In addition, students should be able to get used to exercising outside lesson hours sport. Accustomed to exercising with the students naturally learn motion. Because the core of the sport is a motion. The more often students do exercise they will get a lot of motion experience so their motor ability and motor skills can be improved.

The purpose of this study was to determine the contribution of their exercise habits with the basic motor ability of fifth grade students of Pucang I Sidoarjo Elementary School, and to determine the contribution of sport habits with the basic motor ability of fifth grade students of Pucang I Sidoarjo Elementary School. The type of this research is non-experimental research through quantitative approach with a correlational design. The population in this research were all fifth grade students of Pucang I Sidoarjo Elementary School, amounting to 116 students. While the sampling technique used cluster random sampling with a sample of 37 students, while the students who had the test amounted only 33 students, because 4 other students who could not participate is illness. The instrument in this research was a

questionnaire to measure students sport habits, and the carpenter motor ability tests to measure students basic motor ability. Data analysis that applied is Spearman correlation.

Based on the data analysis found that the variable sport habits with basic motor abilities have r_{hitung} result of 0.522, α 0.05 with P value 0.002. This indicates that the P value $0.002 \leq \alpha$ 0.05, which means that H_0 is rejected and H_a accepted. Has a determination coefficient as big as 27.25%. Thus it can be concluded that there is a significant correlation between sport habits with the basic motor ability of fifth grade students of Pucang I Sidoarjo Elementary School with ties at 27, 25%.

Keywords: Sport Habits, Basic Motor Ability.

PENDAHULUAN

Gerak memiliki arti dan peran penting bagi kehidupan manusia. Dengan bergerak manusia dapat berpindah tempat dari tempat satu ke tempat yang lainnya. Gerak merupakan kebutuhan utama bagi manusia, sebagian besar kebutuhan manusia dapat tercapai melalui gerak. Sebagai contoh, seorang siswa harus melakukan gerakan menulis, berlari, melompat, meloncat, berguling, dll, guna memenuhi kebutuhan mereka baik di sekolah maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Gerak juga merupakan ciri dari kehidupan, artinya manusia dikatakan hidup bila dia masih dapat bergerak.

Bergerak tidak hanya dapat dilihat dari perwujudan tingkah laku manusia saja, misal dalam kasus dimana terdapat seseorang yang tidak bisa menggerakkan anggota tubuhnya sama sekali atau terjung kaku. Untuk dapat mengetahui orang tersebut masih hidup atau tidak dapat dilihat dari adanya gerak jantung, reaksi mata, maupun reaksi syaraf orang tersebut. Dengan melihat reaksi yang diperlihatkan tersebut maka bisa dikatakan manusia masih hidup.

Begitu pentingnya gerak bagi manusia, banyak orang memilih untuk melakukan gerak demi memenuhi kebutuhan gerak. Karena dengan bergerak manusia akan mendapatkan derajat kesehatan yang tinggi dan harapan hidup lebih panjang. Hal ini akan lebih baik jika para orang tua memberikan kesempatan dan arahan kepada anak mulai usia dini untuk melakukan gerak secara teratur dan terarah. Untuk mengarahkan anak melakukan gerak tidaklah sulit karena secara alami anak-anak memiliki kecenderungan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bergerak. Gerak yang sering dilakukan oleh anak terutama anak usia sekolah dasar yaitu gerakan kasar yang menggunakan sebagian besar dari tubuhnya, seperti berlari, melompat, dan melempar.

Seiring dengan pertambahan usia dan dipengaruhi faktor latihan gerak yang dimiliki siswa akan menjadi semakin sempurna. Latihan dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, latihan secara langsung dapat dilakukan melalui aktivitas olahraga sedangkan latihan tidak langsung dapat dilakukan melalui aktivitas sehari-hari, seperti

bermain. Olahraga adalah berlatih atau melakukan kegiatan fisik atau jasmani (Mutohir dan Maksun, 2007: 2). Melakukan kegiatan berarti terjadi gerakan yang pada tubuh.

Dalam dunia pendidikan mata pelajaran yang menggunakan olahraga sebagai media pendidikan adalah mata pelajaran pendidikan jasmani. Menurut SK Menpora Nomor 053 A/MENPORA/1994 dalam Nurhasan dkk, (2005: 2) "Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan kemampuan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan pembentukan watak." Mata pelajaran pendidikan jasmani sudah ditanamkan mulai dari instansi pendidikan dasar hingga atas. Pendidikan jasmani di sekolah dasar mempunyai peran dan fungsi yang sangat penting dalam upaya menciptakan masyarakat yang sehat dan dinamis. Dikarenakan di dalam instansi pendidikan dasar terdapat masyarakat yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, tentu saja peran dari seorang guru sangat berpengaruh terhadap tumbuh dan kembangnya mereka kelak.

Salah satu tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa (Mahardika, 2010: 100). Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan gerak anak yang timbul karena kebiasaan bukan karena latihan, tetapi dapat diperhalus atau diperbaiki dengan latihan guna meningkatkan kualitas hidup (Mutohir dan Gusril, 2004: 26). Untuk mencapai tujuan tersebut siswa dengan bantuan seorang guru harus bisa menyerap pengetahuan tentang olahraga yang diberikan oleh guru melalui pembelajaran tentang gerak. Selain itu siswa harus mampu untuk membiasakan diri berolahraga di luar jam pelajaran berolahraga. Dengan terbiasa berolahraga maka siswa secara alami belajar gerak. Karena inti dari berolahraga adalah bergerak semakin sering siswa melakukan pengalaman gerak maka kemampuan dan keterampilan gerak dapat meningkat.

Tentunya kemampuan gerak siswa berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang mereka kuasai. Untuk memberikan pengalaman gerak kepada siswa banyak hal yang dapat dilakukan

oleh guru. Salah satunya adalah menambah intensitas gerak siswa. Menurut Maksum, (2009: 9) partisipasi aktif dan teratur itu terbentuk berdasarkan kecintaan terhadap olahraga yang kemudian melekat sebagai bagian dari cara hidup dan budaya. Pengalaman gerak yang berulang-ulang dengan intensitas yang tinggi dapat menjadikan kegiatan tersebut masuk dalam kebiasaan berolahraga. Kebiasaan berolahraga adalah suatu rutinitas kegiatan fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis guna meningkatkan kualitas hidup (Mutohir dan Maksum, 2007: 2).

Sebagai wujud nyata pemerintah untuk menstimulus kecintaan siswa berolahraga di daerah kota maka pemerintah membentuk suatu klub olahraga sekolah dasar yang berpusat di SD Negeri Pucang I Sidoarjo periode 2000-2010. Secara umum tujuan dari klub ini adalah ikut aktif memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dan membangun sumber daya manusia agar sehat jasmani dan rohani sehingga dapat menunjang kegiatan lain yang ditekuni. Adapun tujuan khusus dari program ini adalah menampung, mengarahkan, dan memberikan pembinaan atau latihan yang terkoordinir dan terprogram pada usia anak sekolah dini. Mencari atlet-atlet berbakat dan mengembangkan kemampuannya, menyalurkan atlet potensial kejenjang pembinaan berikutnya atau yang lebih tinggi.

Motivasi siswa untuk berolahraga akan meningkat dengan adanya klub tersebut. Selain menjadi gugus 1 klub olahraga usia dini SD Negeri Pucang I Sidoarjo juga memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler guna menampung minat siswa serta mengasah bakat yang dimiliki siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut antara lain, renang dan senam artistik. Menurut pemaparan Kanapi, S.Pd. selaku guru pendidikan jasmani di SD Negeri Pucang I Sidoarjo, ada beberapa siswa yang mengikuti kegiatan olahraga di luar sekolah, seperti di sekolah sepak bola (SSB), futsal, klub voli dan sepatu roda. Dapat dikatakan bahwa siswa SD Negeri Pucang I Sidoarjo memiliki minat terhadap olahraga. Logikanya semakin tinggi minat siswa berolahraga maka akan semakin sering pula siswa tersebut untuk berolahraga. Semakin sering siswa berolahraga maka semakin sering pula siswa bergerak, sehingga kemampuan gerak dasar siswa dapat terlatih.

Dari uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Kebiasaan Berolahraga dengan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V Sekolah Dasar (Studi pada SD Negeri Pucang I Sidoarjo)”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian non-eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang telah diamati (ek-post-facto) (Maksum, 2009: 11). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Pucang I Sidoarjo yang memiliki 3 kelas paralel A, B dan C. Jumlah siswa seluruh kelas V adalah 116 siswa. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah kelas VC yang berjumlah 37 siswa dengan teknik *cluster random sampling*. Namun terdapat 4 siswa yang tidak dapat berpartisipasi saat pelaksanaan penelitian sehingga jumlah sampel penelitian menjadi 33 siswa.

Dalam penelitian ini digunakan 2 instrumen penelitian:

1. Angket kebiasaan berolahraga yang diadoopsi dari buku *sport development index* (Mutohir dan Maksum, 2007: 176-177) untuk mendapatkan data tentang kebiasaan berolahraga siswa.
2. *Carpenter motor ability test* (Nurhasan, 2003: 2.13) untuk mendapatkan data tentang kemampuan gerak dasar siswa.

Teknik analisis data menggunakan korelasi Spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Korelasi Spearman Kontribusi Kebiasaan Berolahraga Dengan Kemampuan Gerak Dasar Siswa.

Variabel	r_{hitung}	$p\ value$	α
Kontribusi kebiasaan berolahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa.	0,522	0,002	0,05

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil r_{hitung} sebesar 0,522, α 0,05 dengan $P\ Value$ 0,002. menunjukkan bahwa α 0,05 masih lebih besar dari $P\ Value$ 0,002 ($P\ Value \leq \alpha$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa siswa yang terbiasa berolahraga memiliki kemampuan gerak dasar lebih baik daripada yang tidak terbiasa.

Sementara itu untuk koefisien determinasinya akan dipaparkan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Koefisien Determinasi Kebiasaan Berolahraga Siswa

Variabel	r_{hitung}	K
Kebiasaan berolahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa.	0,522	27,25%

Hal ini berarti bahwa kontribusi kebiasaan berolahraga terhadap kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar sebesar 27,25%. Sedangkan sisanya sebesar 72,75% dipengaruhi oleh faktor lain.

Dari uraian di atas, dalam pernyataan hipotesis yang diajukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa kebiasaan berolahraga memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri Pucang I Sidoarjo.

Pembahasan

Berdasarkan hipotesis yang telah diajukan pada bab II dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat dinyatakan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai *p value* sebesar 0,002 lebih kecil dari nilai α sebesar 0,05. Dari hubungan yang bermakna tersebut dapat dihitung kontribusi kebiasaan berolahraga terhadap kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri Pucang I Sidoarjo menggunakan koefisien determinasi sebesar 27,25%. Hal ini berarti terdapat 72,75% faktor lainnya yang mempengaruhi kemampuan gerak dasar selain faktor kebiasaan berolahraga.

Terkait dengan faktor lain sebesar 72,75% yang mempengaruhi kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri Pucang I Sidoarjo, antara lain:

1. Faktor Proses Belajar

Dalam proses pembelajaran guru penjasorkes SD Negeri Pucang I Sidoarjo menggunakan permainan-permainan kecil yang dapat menarik minat siswa dalam berolahraga. SD Negeri Pucang I Sidoarjo tidak memiliki lapangan yang cukup di dalam sekolah, pembelajaran penjasorkes dilaksanakan di alun-alun Sidoarjo yang tidak jauh dari sekolah. Lapangan yang digunakan cukup memadai sehingga memberi siswa keleluasaan dalam bergerak, terlihat banyak siswa yang leluasa berlari saling kejar mengejar saat permainan yang diberikan oleh guru (pengalaman saat observasi).

2. Faktor Pribadi

Kesediaan siswa pada waktu tes siswa terlihat sungguh-sungguh saat melakukan tes karena sebelumnya siswa belum pernah mendapat pembelajaran tentang butir tes (*standing broad jump*, *shot put*), tentunya hal ini mempengaruhi hasil dari kemampuan gerak dasar siswa. Status Gizi juga mempengaruhi kemampuan gerak dasar siswa, terbukti dengan terdapat penelitian tentang hubungan status gizi dengan kemampuan gerak dasar siswa. Pada SD Negeri Pucang I Sidoarjo status gizi siswa juga beragam terdapat beberapa

siswa memiliki berat badan berlebih, ini terlihat dalam pengisian angket tentang tujuan siswa berolahraga terdapat 21,21% siswa berolahraga untuk menurunkan berat badan.

3. Faktor Situasional

Faktor fasilitas olahraga juga mempengaruhi kemampuan gerak dasar siswa, dengan fasilitas yang memadai mereka dapat mengoptimalkan keterampilan gerak mereka. Pada SD Negeri Pucang I Sidoarjo data yang didapat 39,39% siswa memiliki fasilitas olahraga yang kurang, dan 60,61% memiliki fasilitas yang memadai di daerah mereka.

Selain itu dukungan dari semua kalangan termasuk orang tua siswa juga mempengaruhi kemampuan gerak dasar siswa, dukungan orang tua dapat berupa banyak hal termasuk mengikutsertakan putra-putri mereka ke dalam klub olahraga sehingga kemampuan gerak mereka dapat lebih terasah dan terarah, dilihat dari data yang ada sebesar 42,42% siswa melakukan aktivitas olahraga di klub.

SD Negeri Pucang I Sidoarjo merupakan sekolah yang terpilih sebagai sekolah gugus depan klub olahraga usia dini tunas harapan. Klub tersebut merupakan sebuah tempat untuk menampung, mengarahkan, dan memberikan pembinaan atau latihan yang terkoordinir dan terprogram pada usia anak sekolah dini. Hal tersebut dapat meningkatkan motivasi siswa dalam berolahraga, yang dapat berimbas pada kemampuan gerak mereka.

Saran

1. Bagi guru penjasorkes, agar lebih memberikan motivasi atau dorongan kepada siswa dalam melakukan kegiatan aktivitas olahraga untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa.
2. Bagi peserta didik, mampu untuk membiasakan diri berolahraga karena banyak manfaat yang diperoleh dari berolahraga.
3. Bagi orang tua, ikut serta memberikan motivasi kepada putra-putrinya untuk melakukan aktivitas olahraga sehingga diharapkan nantinya siswa melakukan aktivitas olahraga tidak hanya di sekolah tetapi dapat dilakukan di klub maupun di rumah.
4. Dalam penelitian ini memerlukan pengembangan, sebelum melakukan pengkajian dengan menggunakan variabel lain dan dengan sampel yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Mahardika, I.M.S. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani: Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mutohir, T.C dan Maksum, A. 2007. *Sport Development Index Konsep, (Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta: PT. Indeks
- Mutohir, T.C dan Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Proyek Pengembangan Dan Keresasian Kebijakan Olahraga Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Nurhasan. 2003. *Tes dan Pengukuran (Pengantar, Kegunaan Tes dan pengukuran Kriteria Tes)*. Diperbanyak Oleh Perpustakaan FIK Universitas Negeri Surabaya.

